

Каша нельзя исключать из своего меню!

Каша служит источником клетчатки двух видов, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Нерастворимая клетчатка позволяет механическим путем удалить шлаки из пищеварительного тракта. Растворимая клетчатка (или бета-глюкон) – уникальное соединение, которое имеет способность проникать в кровеносные сосуды и выводить из организма холестерин. Другими словами, **исключение из рациона каш неминуемо приводит к различным проблемам с сосудами.**

Польза каш: состав

Основные витамины, содержащиеся в кашах – это витамины группы В, а также селен и цинк, от которых зависит состояние кожи, ногтей, волос.

Очень богаты каши витамином Е, который называют еще витамином молодости. Он повышает стрессоустойчивость, способствует переработке и усвоению белков, улучшает умственную деятельность.

Отказ от употребления каш приводит к усталости, перенапряжению, а иногда и нервным срывам.

Это, что касается общих витаминов, которые содержатся во всех кашах. Но существуют также и другие витамины, которыми славится каждая каша в отдельности.

Польза состоит также в том, что они хорошо перерабатываются и усваиваются нашим организмом. Выберите для себя ту кашу, которая вам нравится и кушайте на здоровье!



От каш не поправляются!

Диетологи утверждают, что поправиться от каши невозможно, разумеется, если кушать их в разумных количествах и... в нужное время.

Лучше всего употреблять кашу сутра, тогда она зарядит вас бодростью, энергией и абсолютно не отразится на состоянии вашей фигуры. Специалисты советуют есть кашу, как минимум три раза в неделю.

Уникальность каш состоит в том, что они представляют собой - «медленные» угле<http://ona-znaet.ru/publ/0-0-0-449-13>оды. Иначе говоря, они усваиваются постепенно, поэтому, скушав кашу на завтрак, вы долго не будете ощущать чувства голода. Считать, что каши слишком калорийны неправильно. Да, в них действительно не так мало калорий (в среднем 330 ккал/100 гр), однако, например, пельмени или голубцы с мясом намного калорийнее. Важно учитывать не только калории, но и пользу для всего организма, а она огромна!

В кашах содержатся не только клетчатка, но и большинство нужных организму аминокислот. В их составе нет животных жиров, если, конечно, не добавлять большое количество сливочного масла.

Калорийность каш

Калорийность каши рассчитывается на сухой продукт. Т.е. вряд ли вы съедите 100 граммов каши за 1 раз.

Калорийность гречневой каши

Гречневая каша богата кальцием, железом. Кроме того, она содержит витамины группы В, а также легкоусвояемые белки. В Китае гречку приравнивают к мясу. Употребление гречки служит мерой профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Эта каша помогает справиться с гипертонией, отеках, заболеваниях печени. Гречка нормализует деятельность кишечника, налаживает пищеварение. В ее состав входит кверцетин – натуральное вещество, которое является одним из самых мощных для лечения и профилактики рака. Гречка считается низкокалорийной кашей.

100 г гречки содержит 329 ккал.



Калорийность кукурузной каши

Кукурузная каша налаживает работу кишечника. В ее состав входит кремний, положительно влияющий на состоянии зубов. Каша из кукурузы - малокалорийная каша, она полезна тем, что выводит из организма лишний жир.
Калорийность 100 г кукурузной каши - 325 ккал.



Калорийность манной каши

Наши родители часто кормили своих детей манной кашей. Сегодня диетологи изменили к ней свое отношение. Они утверждают, что эта каша не очень полезная. Во-первых, в ней содержится растительный белок- глютен, который способен вызывать аллергию. Кроме того, манная каша вымывает кальций из организма. Однако ее рекомендуют для тех, кто страдает от заболеваний желудка.

Калорийность манки - 326 ккал/100 гр.

Калорийность перловой каши

Она способствует нормализации обмена веществ. Очень полезна эта каша, например, в начальных стадиях ожирения. Перловка богата витаминами группы В, различными микроэлементами. Очень полезна она при аллергиях. Кроме того, эта каша рекомендована в качестве профилактики малокровия.

Калорийность перловой каши 324 ккал/100 гр.

Калорийность овсяной каши

Овсяная каша считается калорийной. Она обладает обволакивающим эффектом. Овсянка очень полезна при заболеваниях желудка: гастрите, язве желудка и т.д.

В 100 г каши содержится 345 ккал.

Калорийность пшеничной каши

Пшеничная каша выводит из организма излишки жиров, минеральных солей. Она богата витамином А, помогающим удерживать в клетках кожи влагу, а также способствует регенерации. Очень полезна каша еще и тем, что содержит соли магния и кальция, необходимые для стабильной работы сосудов и сердца. Однако, выбирая крупу, нужно обратить внимание на ее цвет. Дело в том, что пшено хранится не так долго. Свежая крупа должна иметь насыщенный желтый цвет. Если пшено имеет бледно желтый цвет, то большинство полезных веществ уже утеряно.

Калорийность пшена - 334 ккал/100 гр.

Калорийность рисовой каши

Она отличается приятным вкусом, кроме того это одна из самых низкокалорийных каш. Рис содержит крахмал и растительные протеины. Каша очень легко усваивается, поэтому она часто входит в состав различных диет.

Калорийность риса – 330 ккал/100 ккал.

